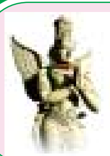
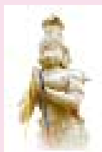
ఋగ్వేద సాయం సంధ్యా వందనం
(Evening only)





సేకరణ: కిరణ్ టైప్ ఇనిస్టిట్యూట్, 41-1/8-13A,
గౌతమీనగర్,3వ లైను, కృష్ణలంక, విజయవాడ-520 013.
https://madhirafamily.wordpress.com/



దారిద్ర్య దహన శివ స్తోత్రం

విశ్వేశ్వరాయ, నరకార్ణవ తారణాయ।
కర్ణామృతాయ, శశిశేఖర ధారణాయ।
కర్పూరకాంతి ధవళాయ, జటాధరాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
గౌరీప్రియాయ, రజనీశ కళాధరాయ।
కాలాంతకాయ, భుజగాధిప కంకణాయ।
గంగాధరాయ, గజరాజ విమర్దనాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
భక్తిప్రియాయ, భవరోగ భయాపహాయ।
ఉగ్రాయ, దుఃఖ భవసాగర తారణాయ।
జ్యోతిర్మయాయ,గుణనామ సునృత్యకాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
చర్మాంబరాయ, శవభస్మ విలేపనాయ।
ఫాలేక్షణాయ, మణికుండల మండితాయ।
మంజీర పాదయుగళాయ, జటాధరాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
పంచాననాయ, ఫణిరాజ విభూషణాయ।
హేమాంశుకాయ, భువనత్రయ మండితాయ।
ఆనంద బూమి వరదాయ తమో మయాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
భానుప్రియాయ, భవసాగర తారణాయ।
కాలాంతకాయ, కమలాసన పూజితాయ।
నేత్ర త్రయాయ, శుభలక్షణ లక్షితాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
రామప్రియాయ, రఘునాథ వరప్రదాయ।
నాగప్రియాయ, నరకార్ణవ తారణాయ।
పుణ్యాయ పుణ్యభరితాయ, సురార్చితాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
ముక్తీశ్వరాయ, ఫలదాయ, గణేశ్వరాయ।
గీతప్రియాయ, వృషభేశ్వర వాహనాయ।
మాతంగచర్మ వసనాయ, మహేశ్వరాయ।
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ॥
గౌరీ విలాస భువనాయ, మహేశ్వరాయ
పంచాననాయ శరణాగత కల్పకాయ
శర్వాయ సర్వజగతా మధిపాయ తస్మై
దారిద్ర్య దుఃఖ దహనాయ, నమశ్శివాయ

పంచాక్షరీ - శివస్తుతి

ఓంకార మంత్ర సంయుక్తం నిత్యం ధ్యాయన్తి యోగినః
కామదం మోక్షదం తస్మై ఓం కారాయ నమో నమః॥
నమస్తే దేవ దేవేశ నమస్తే పరమేశ్వర। నమస్తే వృషభారూఢ నకారాయ నమో నమః
మహాదేవం మహాత్మానం మహాపాతక నాశనమ్। మహాపాప హరం వందే మకారాయ నమో నమః॥
శివం శాన్తం జగన్నాథం లోకానుగ్రహ కారణమ్। శివమేకం పరం వందే శికారాయ నమో నమః॥
వాహనం వృషభోయస్య వాసుకిః కంఠభూషణమ్। నామేశక్తి ధరం వందే వకారాయ నమో నమః ॥
యత్ర కుత్ర స్థితం దేవం సర్వవ్యాపిన మీశ్వరమ్।య ల్లింగం పూజయేన్నిత్యం యకారాయ నమో నమః

మహా మృత్యుంజయ మంత్రము

" ఓం త్రయంబకం యజామహే సుగంధిమ్ పుష్టివర్ధనమ్।
ఉర్వారుక మివ బంధనాన్ మృత్యోర్ ముక్షీయ మామృతాత్॥ "

ఇది మోక్షమంత్రము. ప్రతినిత్యము 108 సార్లు పఠించిన ఆయురారోగ్య భాగ్యములు చేకూరును. సుభానందములు కల్గును.

ఓం శ్రీరస్తు శుభమస్తు అవిఘ్నమస్తు

ఓం శ్రీ లక్ష్మీమహాగణాధిపతయే నమః ఓం శ్రీరామచంద్రపరబ్రహ్మణే నమః

ఋగ్వేద సాయం సంధ్యావందనమ్

(ప్రాతః కాలమునందు - మధ్యాహ్నకాలమునందు - సాయంకాలమునందు సూర్యాభిముఖముగా - తూర్పు లేదా ఉత్తర దిశగా - ముఖముచేసి ఏదేని అసనముపై కూర్చొని భస్మధారణ[1] లేదా తిలకధారణ చేసిన పిదప ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసుకొని శిరస్సున, శరీరముపై ముమ్మారు మార్జనము చేసికొనుచు ఈ క్రింది మంత్రమును పఠింపవలెను.)

హరిః ఓం అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా।
యస్స్మరేత్ పుండరీకాక్షం సబాహ్యా భ్యంతర శ్శుచిః॥
పుణ్డరీకాక్ష! పుణ్డరీకాక్ష!! పుణ్డరీకాక్ష!!!

ఆచమనము

(కుడిచేతి బొటనవ్రేలును నడిమివ్రేలి మొదటికి తగులునట్లుగా వంచి, దాని మీదికి చూపుడు వ్రేలును వంచి పట్టినచో గోకర్ణాకృతిగా ఏర్పడు అరచేతిలో (మినప గింజ మునుగునన్ని) నీటిని పోసికొని, ఆచమించవలెను)

ఓం కేశవాయ స్వాహా (అని ఆచమించవలెను)
ఓం నారాయణాయ స్వాహా ”
ఓం మాధవాయ స్వాహా ”
ఓం గోవిందాయ నమః (అరచేతులు రెంటిని కడుగు కొనవలెను)
ఓం విష్ణవే నమః ”
ఓం మధుసూదనాయ నమః (అని బొటనవ్రేలితో పై పెదవిని, తర్వాత
ఓం త్రివిక్రమాయ నమః క్రింది పెదవిని తుడుచుకొనవలెను)
ఓం వామనాయ నమః (అని శిరమున రెండు మార్లు నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)
ఓం శ్రీధరాయ నమః ”
ఓం హృషీకేశాయ నమః (అని ఎడమచేతిపై నీరు చల్లుకొనవలెను)
ఓం పద్మనాభాయ నమః ”

[1] శ్లో॥ శ్రీకరంచ పవిత్రంచ శోకరోగనివారణమ్। లోకే వశీకరం పుంసాం భస్మత్రైలోక్య పావనమ్॥

Kiron Type Institute
కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

ఓం దామోదరాయ నమః (అని శిరస్సుపై నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)

ఓం సంకర్షణాయ నమః (అని చేతివ్రేళ్ళను గిన్నెవలె చేసి వ్రేళ్ళ మూలములతో గడ్డమును స్పృశించవలెను)

ఓం వాసుదేవాయ నమః
ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః (అని బొటన, ఉంగరపు వ్రేళ్లతో నేత్రములను తాకవలెను)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః
ఓం పురుషోత్తమాయ నమః (అని బొటన,చూపుడు వ్రేళ్ళతో ముక్కు రంధ్రములను తాకవలెను)

ఓం అధోక్షజాయ నమః
ఓం నారసింహాయ నమః (అని బొటన, చిటికిన వ్రేళ్లతో చెవులను తాకవలెను)

ఓం అచ్యుతాయ నమః (అని బొటన, మధ్య వ్రేళ్లతో నాభిని తాకవలెను)

ఓం జనార్దనాయ నమః (అని వ్రేళ్ళకొనలతో వక్షఃస్థలమును తాకవలెను)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః (అని వ్రేళ్ళకొనలతో శిరమును తాకవలెను)

ఓం హరయే నమః
ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః (అని ముకుళిత హస్తముతో కుడి, ఎడమ బాహుమూలము (భుజము) లను తాకవలెను)

ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

(ఈ విధముగా ఆచమనము చేసిన యెడల శ్రీమన్నారాయణునితో సమానుడగును)

(ఈ క్రింది మంత్రమును పఠించి ఆసనము క్రింద భూమిని స్పృశించి చక్కగా కూర్చొనవలెను)

ఆసన మన్త్రస్య పృథివ్యాః మేరుపృష్ఠ ఋషిః –
కూర్మోదేవతా– సుతలం ఛందః – ఆసనే వినియోగః* –
ఓం కూర్మాసనాయ నమః – ఓం అనన్తాసనాయ నమః.

వినియోగః* :(వేదమంత్రముల వినియోగమునకు ముందు, ఆయా మంత్రములకు సంబంధించిన ఋషి, ఛందస్సు, దేవతల స్మరణము నిర్దిష్టముగా చేయవలయును. అది శాస్త్రీయము. ఋషిఋణ విమోచనము అనుమాట గమనార్హము. వినియోగమునందు జలమును విడువ వలసిన పనిలేదు.)

(ఈ క్రింది మంత్రమును పఠించుచు భూతములను వెడలగొట్టుచున్నట్లు భావింపవలెను)
(చేతిలోనికి నీరు తీసికొని వాసనజూచి ఎడమచేతి ప్రక్కగా వెనుకకు నీరు విసరవలెను)

భూతోచ్చాటనమ్:

శ్లో॥ ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః య ఏతే భూమిభారకాః।
ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే॥

శ్లో॥ అపసర్పంతు యే భూతా యే భూతా భూమి సంస్థితాః ।
యే భూతా విఘ్నకర్తారః తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా॥

ప్రాణాయామం:

ఓం ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః పరమాత్మా దేవతా దేవీ గాయత్రీ ఛందః। ప్రాణాయామే వినియోగః*॥

ఓం భూః - ఓం భువః - ఓం సువః - ఓం మహః - ఓం జనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్।

***ప్రాణాయామ విధి**

మనస్సును నిర్మలముగా నుంచికొని, గాయత్రీ దేవియందు మనస్సును నిలిపియుంచవలెను. ముందుగా వెన్ను, కంఠము, శిరస్సు మూడింటిని నిటారుగా ఏకదండము వలె నిలిపి కూర్చుండవలెను. కుడిచేతి అంగుష్ఠము (బొటనవ్రేలి) తో కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ ముక్కుద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుచూ ప్రాణాయామ మంత్రమును ధ్యానపూర్వకముగా మనస్సుతో చదువుతూ "పూరకము" చేయవలెను. తర్వాత అనామిక, కనిష్ఠిక వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు మానసికముగా ప్రాణాయామ మంత్రమును పఠించవలెను. రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూయబడి శ్వాసను నిలిపి ఉంచుటను "కుంభకము" అందురు. అనంతరము కుడి ముక్కును మూసి ఉంచిన బొటనవ్రేలును తొలగించి, నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒకమారు ప్రాణాయామ మంత్రమును మానసికముగా చెప్పుచూ శ్వాసను వదలిపెట్ట వలెను. శ్వాసను వదలిపెట్టు క్రియను "రేచకము" అని అందురు. పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను మూడు కర్మలను ఒకసారి చేయుటను ఒక ప్రాణాయామమని అందురు.

Kiron Type Institute
కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శుభాభ్యుదయార్థం చ శుభే శోభనే మంగళే ముహూర్తే శ్రీ శివ శివ శంభోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య / శ్రీమహా విష్ణో రాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, అష్టావింశన్మహాయుగే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, అత్ర పృథివ్యాం, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే (తాము ఉన్న ప్రదేశము "శ్రీశైలమునకు" ఏ దిక్కున ఉన్నదో - (ఈశాన్య ప్రదేశే (కోస్తా జిల్లాలవారు) వాయువ్య ప్రదేశే (హైదరాబాదు ప్రాంతం వారు)ఆగ్నేయ దిగ్భాగే (మదరాసు ప్రాంతంవారు) కృష్ణా గోదావరీ ర్మధ్యదేశే (ఏ ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అవి మార్చుకొని చెప్పవలెను) శ్రీ మహాలక్ష్మీ నివాస స్వగృహే, / శోభనగృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర చరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన (జరుగుచున్న సంవత్సరం, ఆయనము, ఋతువు, నెల, పక్షము, తిథి, వారము చెప్పవలెను).

ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే స్వస్తి శ్రీ.......... నామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే ....ఋతౌ, ...మాసే శుక్ల పక్షే / కృష్ణ పక్షే .... తిథౌ

గాయత్రీ మంత్ర ప్రతిపదార్థము: ఓం = సర్వపరిపూర్ణమైన పరబ్రహ్మస్వరూపమైనదియు, భూః = సత్ - సత్స్వరూపమైనదియు, భువః = చిత్ - చిత్స్వరూపమైనదియు, స్వః = ఆనంద స్వరూపమైనదియు, దేవస్య = స్వయంజ్యోతి స్వరూపమైనదియు, సవితుః = సృష్టి, స్థితి, లయ కారణమైనదియు, (బ్రహ్మాత్మకమైనదియు), వరేణ్యమ్ = శ్రేష్ఠమైన, (విష్ణ్వాత్మకమైనదియు) భర్గః = అజ్ఞానమనెడు చీకటిని పోగొట్టునదియునగు, (శివాత్మకమైనదియు) యః = ఏ తేజస్సు (అయితే), నః = మా యొక్క, ధియః = బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ = ప్రేరింపించు చున్నదో, తత్ = ఆ బ్రహ్మతేజస్సును (మేము), ధీమహి = ధ్యానము చేసెదము.

.... వాసరే శుభవాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్............ గోత్రః .... శర్మాభిధేయోహం శ్రీమతః ....గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య. ఓం ఓం ఓం మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం (యజ్ఞోపవీత ధారణ సమయంలో - "మమ శ్రౌత స్మార్త నిత్య నైమిత్తిక కామ్య కర్మ అనుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం, బ్రహ్మతేజోభి వృద్ధ్యర్థం చ నూతన యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే." ఇతి సంకల్ప్య.- అని చెప్పుకొనవలెను) సాయం సంధ్యాముపాసిష్యే. ఇతి సంకల్ప్య. (ఎడమ చేత ఉద్ధరిణితో పాత్రలోని నీటిని తీసుకుని కుడిచేతిలో పోసుకుని దేవతీర్థము ద్వారా పళ్లెములో వదలవలెను)

ఋతువులు

చైత్రము, వైశాఖము - వసంత ఋతౌ
జేష్టము, ఆషాడము - గ్రీష్మ ఋతౌ
శ్రావణము, బాద్రపదము - వర్ష ఋతౌ
ఆశ్వయుజము, కార్తీకము - శరదృతౌ
మార్గశిరము, పుష్యము - హేమంత ఋతౌ
మాఘము, పాల్గుణము - శిశిర ఋతౌ

వారములు

ఆదివారము - భాను(రవి) వాసరే
సోమవారము - ఇందు వాసరే
మంగళవారము - భౌమ(కుజ) వాసరే
బుధవారము - సౌమ్య వాసరే
గురువారము - బృహస్పతి(గురు) వాసరే
శుక్రవారము - భృగు వాసరే
శనివారము - స్థిర(మంద) వాసరే

తిథులు

పాడ్యమి -ప్రతిపత్తిథౌ; విదయ-ద్వితీయాయాం; తదియ-తృతీయాయాం; చవితి-చతుర్థ్యాం; పంచమి -పంచమ్యాం; షష్ఠి-షష్ఠ్యాం; సప్తమి-సప్తమ్యాం; అష్టమి-అష్టమ్యాం; నవమి-నవమ్యాం; దశమి-దశమ్యాం; ఏకాదశి-ఏకాదశమ్యాం; ద్వాదశి-ద్వాదశమ్యాం; త్రయోదశి-త్రయోదశమ్యాం; చతుర్దశి-చతుర్దశమ్యాం; పౌర్ణమి-పూర్ణిమాయాం; అమావాస్య-అమావస్యాయాం.

ప్రథమ మార్జనం.

ఆపోహిష్ఠేతి తిసృణాం సింధుద్వీపఋషిః - పరమాత్మా దేవతా - దేవీగాయత్రీచ్ఛందః - మార్జనే వినియోగః*.

(ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసికొని, ఎడమచేత పట్టుకొని ప్రతి మంత్రము చివర ఒకసారి కుడిచేతి బొటన, మధ్యమ, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో శిరముపై జలమును మార్జనము చేసికొనవలెను. 8వ మంత్రమునకు మాత్రము నీటిని పాదములపై చల్లుకొనవలెను.)

01.ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, 02. ఓం తా న ఊర్జే దధాతన 03.ఓం మహేరణాయ చక్షసే, 04.ఓం యో వ శ్శివతమో రసః 05. ఓం తస్య భాజ యతే హనః 06. ఓం ఉశతీరివ మాతరః, 07. ఓం తస్మా అరం గమామ వః, 08. ఓం యస్యక్షయాయ జిన్వథ, 09. ఓం ఆపో జన యథా చ నః.

(అనంతరము) "ఓం భూర్భువః స్వః। తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఇత్యాత్మానం జలేన పరిషిచ్య" (అని చెబుతూ మిగిలిన జలమును పళ్ళెములో విడువవలెను)

సాయంకాల మంత్రాచమనము.

(కుడిచేతి బొటనవ్రేలును నడిమివ్రేలి మొదటికి తగులునట్లుగా వంచి, దానిమీదికి చూపుడువ్రేలును వంచి పట్టినచో గోకర్ణాకృతిగా ఏర్పడు అరచేతిలో ఉద్ధరిణెడు నీటిని పోసికొని, ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన విధముగా మూడు వేళలలో, ఆయా మంత్రములతో అభిమంత్రించి త్రాగవలెను.)

ఓం అగ్ని శ్చేత్యస్య మంత్రస్య। యాజ్ఞ్యవల్క్యోపనిషద ఋషిః।
అగ్నిమన్యు మన్యుపతి ర్దేవతాః।
ప్రకృతిశ్ఛందః మంత్రాచమనే వినియోగః★।।

"ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః।

పాపేభ్యో రక్షన్తాం। యదహ్నా పాపమకార్షమ్। మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్। పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా। అహస్త దవలుంపతు। యత్కించ దురితంమయి। ఇదమహం మామమృత యోనౌ। సత్యేజ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥" (ఇతి జలం పీత్వా)

॥ఆచమ్య॥

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః,ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః.

పునర్మార్జనము (ద్వితీయ మార్జనమ్)

ఓం ఆపోహిష్ఠేతి తిసృాణాం సింధు ద్వీప ఋషిః - పరమాత్మా దేవతా - గాయత్రీచ్ఛందః - పునర్మార్జనే వినియోగః*॥

(ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసికొని, ఎడమచేత పట్టుకొని ప్రతి మంత్రము చివర ఒకసారి కుడిచేతి బొటన, మధ్యమ, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో శిరముపై జలమును మార్జనము చేసికొనవలెను. 8వ మంత్రమునకు మాత్రము నీటిని పాదములపై చల్లుకొనవలెను.)

01.ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, 02. ఓం తా న ఊర్జే దధాతన, 03. ఓం మహే రణాయ చక్షసే,04.ఓం యో వ శ్శివతమో రసః 05.ఓం తస్య భాజ యతే హ నః, 06. ఓం ఉశతీరివ మాతరః, 07. ఓం తస్మా అరం గమామ వః, 08. ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ, 09. ఓం ఆపో జనయథా చ నః.

(ఈ క్రింది మంత్రములకు కూడా ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసికొని, ఎడమచేత పట్టుకొని ప్రతి మంత్రము చివర ఒకసారి కుడిచేతి బొటన, మధ్యమ, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో శిరముపై జలమును మార్జనము చేసికొనవలెను.)

శంనో దేవీ రభిష్టయ అపో భవంతు పీత యే। శంయోరభి స్రవంతునః। ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చ ర్షణీనామ్। అపోయాచామి భేషజం। అప్సు వే సోవెూ అబ్రవీత్। అంతర్విశ్వాని భేషజా। అగ్నిం చ విశ్వ శంభువమ్। ఆపశ్చ విశ్వభేషజం। వరూధం తన్వ3(ఽ) హేమమ జ్యోక్చ సూర్యం దృశే। ఇదమాపః ప్రవహత। యత్కించ దురితం మయి। యద్వాహ మభిదుద్రోహ యద్వా శేప ఉతామృతమ్। అపో అద్యాన్వ చారిషం రసేన సమగస్మహి పయస్వా నగ్న ఆగహి తం మా సంసృజ వర్చసా। సస్సృషీ స్తదపసో దివానక్తం చ స సృషీహి వరేణ్య కతు రహ మాదేవీ రవసేహోవే ఆపోమాం రక్షంతు॥

పాపవిమోచనమంత్రః

(కుడిచేతిలో జలమును తీసికొని, క్రిందిమంత్రమును పఠించి, ఎడమ ముక్కుశ్వాసను నిలిపి, అ జలములోనికి కుడి ముక్కులోనుండి పాపపురుషుని నిఃశ్వాసరూపముగ విడిచి తనకు ఎడమవైపున ఆ జలమును విసర్జింపవలెను - అట్టి జలమును తిరిగి చూడకూడదు)

భద్రన్న ఇత్యస్య మన్త్రస్య - ఐంద్ర విమద ఋషిః - అగ్నిః పరమాత్మా దేవతా - ఏకపదా విరాట్ఛందః। భద్రంనో అపివాద యతమనః ॥

ఋతంచ సత్యంచేత్యస్య సూక్తస్య అఘమర్షణఋషిః - భావవృతో దేవతా అనుష్టుప్ ఛందః - అఘమర్షణే (మమ పాప పురుష జల విసర్జనే) వినియోగః॥

"ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసోఽధ్య జాయత తతో రాత్ర్య రజాయత తత స్సముద్రో అర్ణవః। సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత। అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ - సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యధా పూర్వమకల్పయత్ - దివం చ పృథివీం చాన్తరిక్ష మధోసువః॥" (ఎడమవైపున ఎవరు త్రొక్కని చోట ఆ జలమును విసర్జింపవలెను - అట్టి జలమును తిరిగి చూడకూడదు.చేయి కడుగుకొనవలెను)

॥ ఆచమ్య ॥

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం

నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్దనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః.

॥ ప్రాణాయామ్య ॥

ఓం భూః - ఓం భువః - ఓం సువః - ఓం మహః - ఓం జనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్।

అర్ఘ్యప్రదానమ్:

(ఈ క్రింది విధముగా సంకల్పము చెప్పి సూర్యభగవానునకు **మూడు మార్లు** అర్ఘ్యమును ఈయవలెను. కాలాతీతమైనచో ముందుగా "కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే" అని చెప్పి అర్ఘ్యమీయవలెను. (సమయ నిర్దేశము సరిగా చేయలేము కావున కాలాతిక్రమణము కాకపోయినను ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము ఇచ్చుట ఉత్తమము) ఉదయము మరియు మధ్యాహ్నము తూర్పు ముఖముగా నిలబడి, సాయంత్రము పశ్చిమ ముఖముగా కూర్చుండి, దోసిట్లో జలము తీసికొని సమంత్రకముగ పళ్ళెములో విడువవలెను).

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శుభాభ్యుదయార్థం చ శుభే శోభనే మంగళే ముహూర్తే శ్రీ శివశివశంభోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య / శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వతమన్వంతరే, అష్టావింశన్మహాయుగే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, అత్ర పృథివ్యాం, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే

(తాము ఉన్న ప్రదేశము "శ్రీశైలమునకు" ఏ దిక్కున ఉన్నదో - (ఈశాన్య ప్రదేశే (కోస్తా జిల్లాలవారు) వాయువ్య ప్రదేశే (హైదరాబాదు ప్రాంతం వారు)ఆగ్నేయ దిగ్భాగే (మదరాసు ప్రాంతంవారు) కృష్ణా గోదావరీ ర్మధ్యదేశే (ఏ ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అవి మార్చుకొని చెప్పవలెను) శ్రీ మహాలక్ష్మీ నివాస స్వగృహే / శోభనగృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర చరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన (జరుగుచున్న సంవత్సరం, ఆయనము, ఋతువు,నెల,పక్షము,తిథి,వారము చెప్పవలెను). ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే స్వస్తి శ్రీ .... నామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే ....ఋతౌ, ...మాసే శుక్ల పక్షే / కృష్ణ పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే శుభవాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్.................... గోత్రః .... శర్మాభిధేయోహం శ్రీమతః .... గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య ఓం ఓం ఓం మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యాఽర్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే. (ఎడమ చేత ఉద్ధరిణితో పాత్రలోని నీటిని తీసుకుని కుడిచేతిలో పోసుకుని దేవతీర్థము ద్వారా పళ్లెములో వదలవలెను)

సాయంకాల అర్ఘ్య ప్రదానము

(సాయం సంధ్యాయాం అర్ఘ్యప్రదానం ప్రాతఃకాలవత్సమానం)

గాయత్ర్యా గాధిపుత్రో విశ్వామిత్ర ఋషిః - సవితా దేవతా - గాయత్రీఛందః - సాయం సంధ్యాంగ సూర్యార్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః॥

(ముందుగా) "సాయం సంధ్యాంగ సూర్యార్ఘ్య ప్రదానేన ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే" (అని చెప్పి ఒకసారి అర్ఘ్యమీయవలెను.)

"ఓం భూర్భువః స్వః। తత్స వితుర్వరేణ్యం।
భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్॥"

(నీటిని పళ్లెములో విడువవలెను)

గాయత్ర్యా గాధిపుత్రో విశ్వామిత్ర ఋషిః - సవితా దేవతా - గాయత్రీఛందః-సాయం సంధ్యాంగ సూర్యార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే॥

"ఓం భూర్భువః స్వః। తత్స వితుర్వరేణ్యం।
భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్॥"

(అని ఇదే మంత్రమును పఠించుచు వరుసగా మూడు మార్లు అర్ఘ్యము నీయవలెను

(నీటిని పళ్లెములో విడువవలెను)

అత్మప్రదక్షిణము - పరిషేచనము

(దోసిట్లో నీరు తీసికొని దిగువ మంత్రమును పఠించుచు ప్రదక్షిణము చేస్తూ చేతిలోని ఉదకమును (తన) చుట్టు విడువవలయును)



అసావాదిత్యో బ్రహ్మ
బ్రహ్మైవ సత్యం బ్రహ్మైవాహం।
యోసావాదిత్యో హిరణ్మయః
పురుష స్సఏవాహమస్మి॥

(ఇత్యాత్మనం ప్రదక్షిణం కృత్వా.)

ఉత్తిష్ఠదేవిగంతవ్యం పునరా గమనాయచ।
ప్రసీద దేవి తుష్టాత్వం ప్రవిశ్య హృదయం మమః॥

(కూర్చుని) ॥ద్విరాచమ్య॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః (2మార్లు)

ప్రాణాయామము:(3 సార్లు)

ఓం భూ - ఓం భువః - ఓం సువః - ఓం మహః - ఓం జనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసో౽మృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్।

తర్పణము[1]

ఓం ఓం ఓం మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యార్ఘ్య తర్పణం కరిష్యే॥

(కూర్చొని తర్పణము చేయవలెను. దిగువ నామములు చెప్పుచు కుడిచేతిలో జలముపోసికొని దేవతీర్థము ద్వారా ఒక్కొక్క నామమునకు ఒకసారి తర్పణము విడువవలెను) (తర్పణమును ఒక పళ్లెములో వదలవలెను. సాయంకాలము నందు నిలబడి తర్పణమీయరాదు. కూర్చొని తర్పణము విడువవలెను. సాయంకాలము నీటిలోగాని, పళ్లెములోగాని తర్పణము విడువరాదు. నేలపైన (తొక్కని ప్రదేశము), రాతిపైన, తడిగుడ్డపైనను వదలవలెను.)

సాయంకాలము నందు -

01. సంధ్యాం తర్పయామి
02. సరస్వతీం తర్పయామి
03. వైష్ణవీం తర్పయామి
04. నిమృజీం తర్పయామి

॥ ఆచమ్య ॥

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్దనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః.

సంధ్యోపాసన - ఉత్తరభాగము / గాయత్రీ ఆవాహనము

ఓం మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ – అగ్నిర్దేవతా। బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్।
గాయత్రం ఛన్దం పరమాత్మం స్వరూపమ్।
సాయుజ్యం వినియోగమ్॥

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్।
గాయత్రీం ఛందసాం మా తేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే॥
యదహ్నాత్ కురుతేపాపం తదహ్నాత్ ప్రతి ముచ్యతే।
యద్రాత్రియాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ ప్రతి ముచ్యతే॥
సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి।
ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోఽసి
దేవానాం ధామనామాసి।
విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోమ్॥

(ఈ క్రింది నామములు పఠించుచు రెండు చేతులను దోసిలొగ్గి దేవిని తనలోనికి ఆహ్వానించునట్లు చేతులు తనవైపునకు త్రిప్పుకొనవలయును)

01. గాయత్రీ మావాహయామి, 02. సావిత్రీ మావాహయామి
03. సరస్వతీ మావాహయామి, 04. ఛందర్ షీ నావాహయామి,
05. శ్రియ మావాహయామి, 06. బల మావాహయామి.

గాయత్ర్యా గాయత్రీచ్ఛన్దో విశ్వామిత్ర ఋషిః సవితా దేవతా గాయత్రీ ఛందః(నమస్కరించవలెను) అగ్నిర్ముఖం।(కుడిచేతితో ముఖము తాకవలెను) బ్రహ్మ శిరో।(శిరస్సుపై తాకవలెను) విష్ణుర్ హృదయం।(హృదయమును తాకవలయును) రుద్ర శ్శిఖా।(తలవెనుక భాగము(శిఖ)ను తాకవలెను) పృథివీ యోనిః (బొడ్డుక్రిందిభాగమును తాకవలెను) ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానాసప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనసగోత్రా గాయత్రీ చతుర్వింశత్యక్షరా త్రిపదాషట్కుక్షిః పంచశీర్‌షోపనయనే వినియోగః॥

ఆబ్రహ్మ లోకాదాశేషాత్ ఆలోకా లోక పర్వతాత్।
యేవసంతి ద్విజాదేవాః తేభ్యో నిత్యం నమో నమః॥
అపసర్పంతుతె భూతాః యేభూతా భువిసంస్థితాః।
యేభూతా విఘ్నకర్తారః తేగచ్ఛంతు శివాజ్ఞయా॥
ఆసన మంత్రస్య పృధివ్యాః మేరుపృష్ఠఋషిః -
సుతలం ఛంధః - కూర్మో దేవతా - ఆసనే వినియోగః.
పృథివిత్వయాధృతా లోకాః దేవిత్వం విష్ణునాధృతా।
త్వంచధారయ మాందేవి పవిత్రం కురుచాననం॥

గాయత్రీజప సంకల్పము

ఇతి తత్తస్థానేషు తత్తర్దేవతా ఆవాహ్య.
॥ఆచమనం కృత్వా శుచౌదేశే ఉపవిశ్య జపం కుర్యాత్ ॥స్థలశుద్ధిం విధాయ॥
కుశాజినాద్యానసే సూర్యాభిముఖ ఉపవిశ్య జపం కుర్యాత్॥

ఆచమనం:

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ

నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః.

ప్రాణాయామం: ఓం భూః । ఓం భువః । ఓం స్వః । ఓం మహః । ఓం జనః । ఓం తపః ।ఓం సత్యం । ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ॥(3 మార్లు చేయవలెను)

లఘు సంకల్పము: ఓం ఓం ఓం మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యాంగ (దశ / అష్టోత్తరశత / సహస్ర/ యథాశక్తి) గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ॥

(అని ఉద్ధరిణితో నీరు తీసుకొని కుడిచేతి ద్వారా పళ్ళెములో విడువవలెను)

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్।
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

గాయత్రీధ్యానం:

ఆయాత్విత్యనువాకస్య-వామదేవఋషిః - అనుష్టుప్ఛందః - గాయత్రీ దేవతా- గాయత్ర్యావాహనే వినియోగః॥ (ఆయాతు = ఆవాహయామి) ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మా తేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే ॥యదహ్నాత్ కురుతేపాపం తదహ్నాత్ ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రియాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ ప్రతి ముచ్యతే। సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి। ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోఽసి

దేవానాం ధామనామాసి। విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోమ్॥ 01. గాయత్రీ మావాహయామి, 02. సావిత్రీ మావాహయామి, 03. సరస్వతీ మావాహయామి, 04. ఛందర్ షీ నావాహయామి, 05. శ్రియ మావాహయామి, 06. బల మావాహయామి॥ సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్రః - దేవీ గాయత్రీ ఛందః సవితాదేవతా గాయత్రీ మంత్రజపే వినియోగః

ఓం ప్రణవస్యఋషి ర్బ్రహ్మా - దైవీగాయత్రీ ఛందః - పరమాత్మా దేవతా - భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం - అత్రి భృగు కుత్స వసిష్ఠ గౌతమ కాశ్యప ఆంగీరస ఋషయః। గాయత్ర్యుష్ణి గనుష్టు బ్బృహతీపఙ్క్తి త్రీష్టుబ్జగత్యః ఛందాంసి । అగ్నివాయ్వర్క వాగీశ వరుణేంద్ర విశ్వే దేవా దేవతాః। సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్ర దేవీగాయత్రీ ఛన్దః - సవితాదేవతా - గాయత్రీశిరసః -బ్రహ్మ ఋషిః -అనుష్టుప్ ఛందః -పరమాత్మా దేవతా - ప్రాణాయామే వినియోగః॥ దశ ప్రాణాయామం కృత్వా। సాయం సంధ్యా గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే.

01. ఓం భూః పాదాభ్యాం నమః

(రెండు చేతులతో రెండు పాదముల పైభాగము తాకవలెను) (చేతులు కడుగుకొనవలెను)

02. ఓం భువః జానుభ్యాం నమః (రెండు చేతులతో రెండు మోకాళ్ల తాకవలెను)

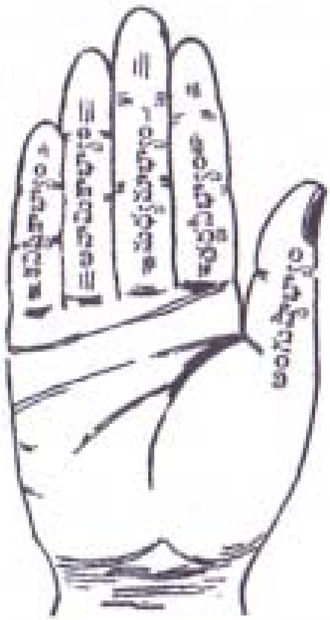
03. ఓం స్వః కటిభ్యాం నమః (రెండు చేతులతో రెండు చట్టలు తాకవలెను)

04. ఓం మహః నాభ్యై నమః (కుడి చేతితో బొడ్డును తాకవలెను)

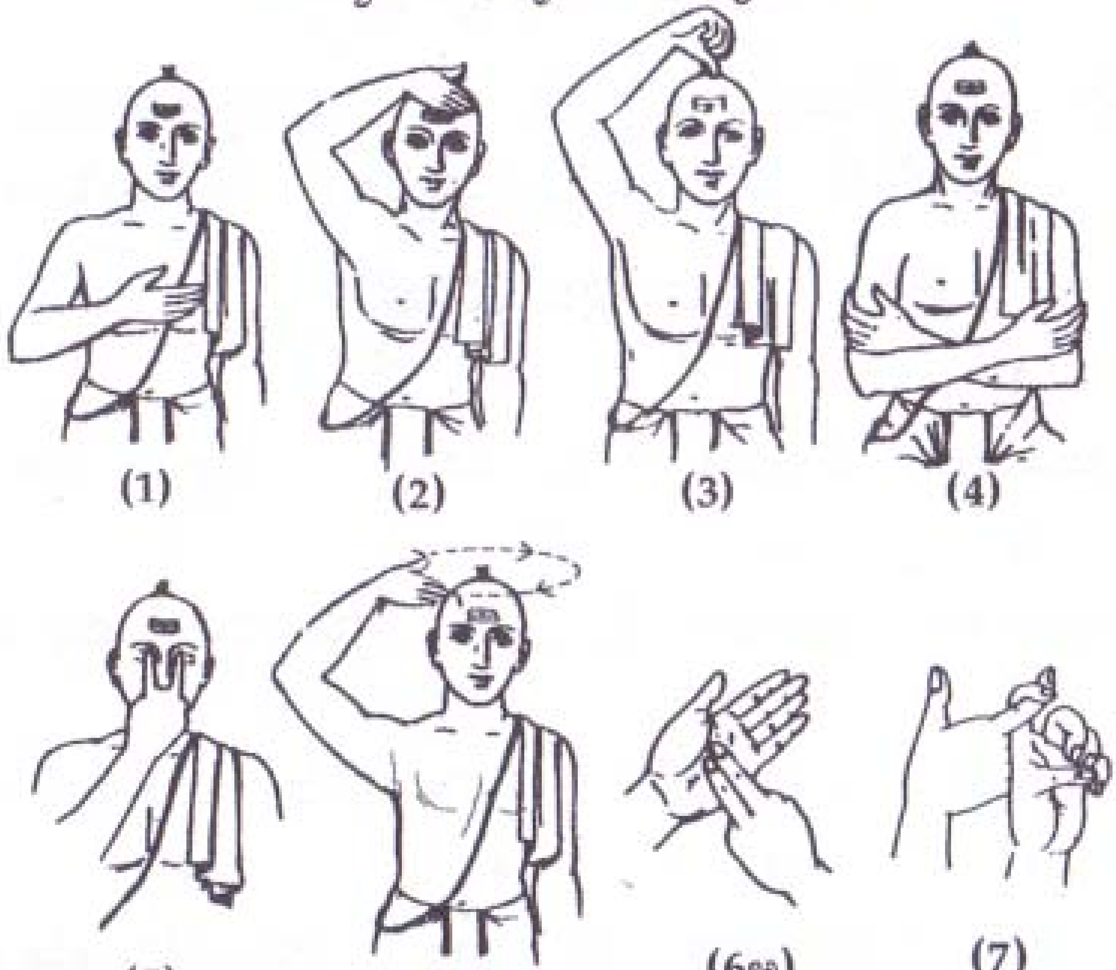
05. ఓం జనః హృదయాయ నమః (కుడిచేతితో హృదయమును తాకవలెను)

కరన్యాస, అంగన్యాసాది చిత్రములు

కరన్యాసము



అంగన్యాసము (హృదయాదిన్యాసము)



(1) (2) (3) (4) (5) (6) (6అ) (7)

(1) హృదయాయ నమః (2) శిరసేస్వాహా (3) శిఖాయైవషట్ (4) కవచాయ హుమ్ (5) నేత్రత్రయాయ వౌషట్ (6, 6అ) అస్త్రాయఫట్ (7) దిగ్బంధః

06. ఓం తపః కంఠాయ నమః (కుడిచేతితో కంఠమును తాకవలెను)

07. ఓం సత్యం లలాటాయ నమః (కుడిచేతితో నుదురును తాకవలెను)

అథ కరాంగన్యాసః

ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో చూపుడు వ్రేలితో బొటనవ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - తర్జనీభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చూపుడు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య - రుద్రాత్మనే - మధ్యమాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో మధ్య వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - అనామికాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో ఉంగరపు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధియో యో నః - జ్ఞానాత్మనే - కనిష్ఠి కాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చిటికెన వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్-పరమాత్మనే-కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో ఎడమచేతి వ్రేళ్ళను, ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళతో కుడిచేతి వ్రేళ్ళను తుడుచుకొనవలెను)

అథ అంగన్యాసః.

ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - హృదయాయ నమః

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో హృదయమును తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిరస్సును తాకవలెను)

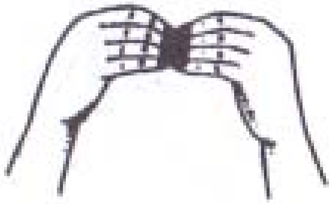
ఓం భర్గో దేవస్య -రుద్రాత్మనే -శిఖాయై వౌషట్

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిఖను తాకవలెను)

ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే శ్రోత్రాయ - కవచాయహుమ్

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో ఎడమభుజమును ఎడమచేతివ్రేళ్ళతో కుడిభుజమును తాకవలెను)

1) సుముఖమ్



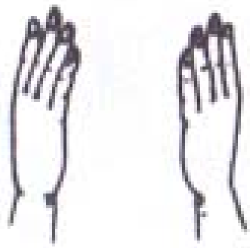
2) సంపుటమ్



3) వితతమ్



4) విస్తృతమ్



5) ద్విముఖమ్



6) త్రిముఖమ్



7) చతుర్ముఖమ్



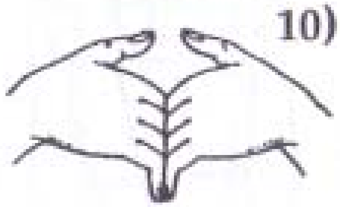
8) పంచముఖమ్



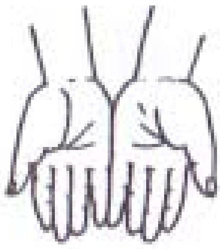
9) షణ్ముఖమ్



10) అధోముఖమ్



11) వ్యాప-
కాంజలిమ్



12) శకటమ్



[1]ముద్రాప్రదర్శనము గాయత్రీ పునశ్చరణచేయువారికే అని కొందరిమతము. ఎవరికి వారు తమ సంప్రదాయమును అనుసరించుట మంచిది.

ఓం ధియో యో నః-జ్ఞానాత్మనే - నేత్రత్రయాయ వషట్

(కుడిచేతిౕవ్రేళ్ళతో కన్నులను తాక వలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే - అస్త్రాయఫట్

(కుడిచేతిని శిరస్సు చుట్టును త్రిప్పి, ఎడమచేతిలో కొట్టి శబ్దము చేయవలెను)

ఓం భూర్భువ స్సువరో మితి దిగ్బంధః॥

(జపమునకు ముందు **దిగ్బంధః** అని చెప్పాలి.- మధ్యవ్రేళ్ళను రెంటిని లంకెగావేసి తనవైపునకు లాగవలెను) ~~(జపానంతరము దిగ్విమోకః అని చెప్పి రెండు మధ్యవ్రేళ్లను మెలికవేసి విప్పివేయవలెను)~~

ధ్యానమ్

(రెండుచేతులను జోడించి నమస్కరించుచు గాయత్రీదేవిని ధ్యానించవలయును)

శ్లో॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీలధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖైస్త్రీక్షణైః।
యుక్తామిందుకలా నిబద్ధ మకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్॥
గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశా శ్శూలం కపాలం గదాం।
శంఖం చక్ర మథారవింద ముకుళం హస్తై ర్వహంతీం భజే॥

గాయత్రీ మంత్రార్థ శ్లోకము

శ్లో॥ యోదేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ॥

ముద్రాః ప్రదర్శనము

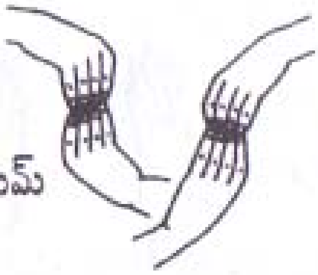
సుముఖం(1)సంపుటం(2) చైవ వితతం(3) విస్తృతం తథా(4)।
ద్విముఖం(5) త్రిముఖం(6) చైవ చతుః(7) పంచముఖం తథా(8)॥
షణ్ముఖో(9) (అ)ఽధోముఖం(10) చైవ వ్యాపకాఽంజలికం తథా(11)। శకటం(12) యమపాశం(13) చ గ్రధితం(14) సన్ము(మ్ము)ఖోన్ముఖమ్(15)॥ ప్రలంబం(16) ముష్టికం(17) చైవ మత్స్యః(18) కూర్మ(19) వరాహకమ్(20)। సింహాక్రాంతం(21)

13) యమపాశమ్

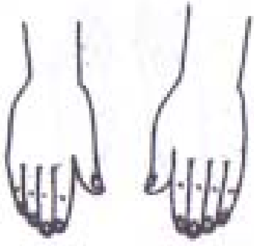




14) గ్రథితమ్

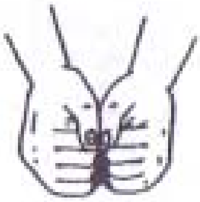


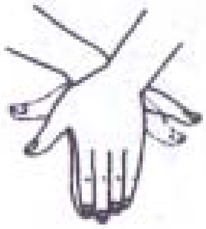
15) సమ్ముఖోన్ముఖమ్



16) ప్రలంబమ్

17) ముష్టికమ్





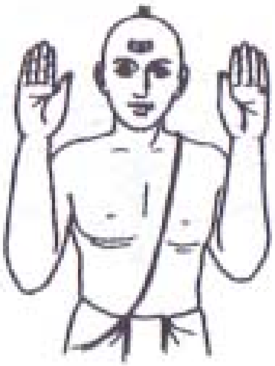
18) మత్స్యః

19) కూర్మః





20) వరాహకమ్



21) సింహాక్రాంతమ్



22) మహాక్రాంతమ్

23) ముద్గరమ్





24) పల్లవమ్

మహాక్రాంతం(22) ముద్గరం(23) పల్లవం తథా(24)॥
చతుర్వింశతి ముద్రావై గాయత్ర్యా స్సుప్రతిష్ఠితాః॥
(ఇతి ముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్ -
ఏతాముద్రా పత్రోక్త కరాదివిన్యాసేన దర్శయిత్వా)

సాయంకాలము శివరూపిణియగు గాయత్రీమాత ధ్యానము:

ఓం సాయాహ్నే శివరూపాం చ వృద్ధాం వృషభవాహినీమ్।
సూర్యమండలమధ్యస్థాం సామవేదసమాయుతామ్ ॥

పంచన్యాస పూజా.

ఓం లం పృధివీతత్వాత్మనే గంధం సమర్పయామి
ఓం అం ఆకాశతత్వాత్మనే పుష్పం సమర్పయామి
ఓం యం వాయుతత్వాత్మనే ధూప మాఘ్రాపయామి
ఓం రం తేజస్తత్వాత్మనే దీపం దర్శయామి
ఓం వం అమృత తత్వాత్మనే అమృత నైవేద్యం సమర్పయామి
ఓం సం సర్వాత్మనే సర్వోపచార పూజా స్సమర్పయామి
ఇతి పంచోపచారా౯ పత్రోక్తరీత్యాన్యాసేన పూజయేత్.

యథోక్త సంఖ్యయా గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే .

గాయత్రీ మంత్రజపము

" ఓం భూర్భువః స్వః। తత్స వితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ "

(పరబ్రహ్మ స్వరూపము పరిపూర్ణమైనది. అది సచ్చిదానందస్వరూపము. స్వయంజ్యోతి స్వరూపము. అది సృష్టిస్థితిలయకారకము. అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. అజ్ఞాన మనెడు చీకటిని రూపుమాపునది. అట్టి దివ్య తేజస్సు మా బుద్ధులను సన్మార్గమున ప్రేరేపించుగాక! ఆ పరబ్రహ్మతేజస్సును మేము

ధ్యానించెదము) (మా యొక్క బుద్ధివృత్తులను ప్రేరేపించు అంతర్యామి యగు ఏ దివ్య తేజస్సు గలదో, అట్టి తేజస్సును, మేము ధ్యానించెదము)

(గాయత్రీ మంత్రమును 108 సంఖ్యకు తక్కువకాకుండా జపము చేయాలి. 1008 చేస్తే మరీ మంచిది. యథాశక్తిగా జపం చేయవలెను. ప్రాతఃకాలము తూర్పు ముఖముగా నిలబడి, సాయంకాలము పశ్చిమ ముఖముగా కూర్చుండి గాయత్రీ జపము చేయవలెను. మధ్యాహ్నము ప్రాఙ్ముఖముగా నిలబడి లేదా కూర్చుండియైనను జపించవచ్చును. సంధ్యలో గాయత్రీ మంత్రమును కరమాల పై జపించుట ఉత్తమము. జపమాలలో కెల్ల రుద్రాక్షమాల శ్రేష్ఠము అని చెప్పబడినది)

యథాశక్తి గాయత్రి మహా మంత్ర జపం కృత్వా.

జపానంతర న్యాసః

01. ఓం భూః పాదాభ్యాం నమః
(రెండు చేతులతో రెండు పాదముల పైభాగము తాకవలెను) (చేతులు కడుగుకొనవలెను)

02. ఓం భువః జానుభ్యాం నమః (రెండు చేతులతో రెండు మోకాళ్ల తాకవలెను)

03. ఓం స్వః కటిభ్యాం నమః (రెండు చేతులతో రెండు చట్టలు తాకవలెను)

04. ఓం మహః నాభ్యై నమః (కుడి చేతితో బొడ్డును తాకవలెను)

05. ఓం జనః హృదయాయ నమః(కుడిచేతితో హృదయమును తాకవలెను)

06. ఓం తపః కంఠాయ నమః (కుడిచేతితో కంఠమును తాకవలెను)

07. ఓం సత్యం లలాటాయ నమః (కుడిచేతితో నుదురును తాకవలెను)

అథ కరాంగన్యాసః

ఓం తత్సవితుః – బ్రహ్మాత్మనే – అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో చూపుడు వ్రేలితో బొటనవ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యమ్ – విష్ణ్వాత్మనే – తర్జనీభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చూపుడు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య – రుద్రాత్మనే – మధ్యమాభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో మధ్య వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - అనామికాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో ఉంగరపు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధియో యో నః - జ్ఞానాత్మనే - కనిష్ఠి కాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చిటికెన వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్-పరమాత్మనే-కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో ఎడమచేతి వ్రేళ్ళను, ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళతో కుడిచేతి వ్రేళ్ళను తుడుచుకొనవలెను)

అథ అంగన్యాసః.

ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - హృదయాయ నమః

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో హృదయమును తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - శిరసే స్వాహా

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిరస్సును తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య -రుద్రాత్మనే -శిఖాయై వౌషట్

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిఖను తాకవలెను)

ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - కవచాయహుమ్

(కుడిచేతేవ్రేళ్ళతో ఎడమభుజమును ఎడమచేతివ్రేళ్ళతో కుడిభుజమును తాకవలెను)

ఓం ధియో యో నః-జ్ఞానాత్మనే-(నేత్రాభ్యాం)నేత్రత్రయాయ వషట్

(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో కన్నులను తాక వలెను)

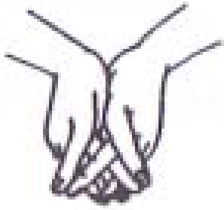
ఓం ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే - అస్త్రాయఫట్

(కుడిచేతిని శిరస్సు చుట్టును త్రిప్పి, ఎడమచేతిలో కొట్టి శబ్దము చేయవలెను)

ఓం భూర్భువ స్సువరో మితి దిగ్విమోకః॥

(జపమునకు ముందు దిగ్బంధః అని చెప్పాలి.- మధ్య వ్రేళ్ళను రెంటిని లంకెగావేసి తనవైపునకు లాగవలెను) (జపానంతరము దిగ్విమోకః అని చెప్పి రెండు మధ్య వ్రేళ్లను మెలికవేసి విప్పివేయవలెను)

1) సురభిః



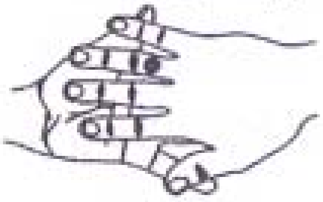


2) జ్ఞానమ్



3) వైరాగ్యమ్

3) చక్రమ్

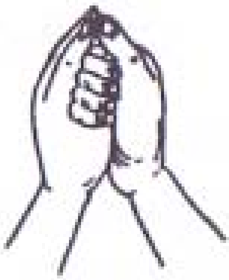




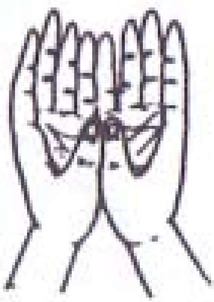
4) యోనిః



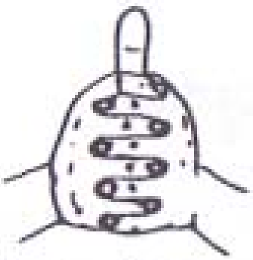
5) కూర్మః



5) శంఖః



6) పంకజమ్



7) లింగమ్



8) నిర్యాణమ్
(నిర్వాణమ్)

1. అష్టముద్రలను గురించిన వివరణ శ్లోకమునకు పాఠాంతరము కలదు. దానిని అనుసరించి 3వ, 5వ, ముద్రలు వేరు-వేరుగా రెండేసి ముద్రలు చూపబడినవి. తమ పాఠమును అనుసరించి ఇందలి ముద్రలను గ్రహింపగలరు.

ధ్యానమ్

శ్లో॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీలధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖైస్త్రీక్షణైః।
యుక్తామిందుకలా నిబద్ధ మకుటాం తత్వార్ధ వర్ణాత్మికామ్॥
గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశా శ్శూలం కపాలం గదాం।
శంఖం చక్ర మథారవింద ముకుళం హస్తై ర్వహంతీం భజే॥

గాయత్రీ మంత్రార్థ శ్లోకము

శ్లో॥ యోదేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాధిగోచరాః।
ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే॥

ఉత్తరముద్రాః

సురభిః(1) జ్ఞాన(2) చక్రం(3) చ యోనిః(4) కూర్మోఽథ(5) పంకజమ్(6)। లింగం(7) నిర్యాణ(8) ముద్రాచే త్యష్టముద్రాః ప్రకీర్తితాః॥ లమిత్యాది పంచపూజాంచకుర్యాత్.

(అని అష్టముద్రలను ప్రదర్శించవలెను)

అనేన సాయంసంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్రజపేన సర్వాంతర్యామీ పరమేశ్వరః ప్రీణాతు-న మమ। తత్సత్ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు॥

(అని తాము చేసిన గాయత్రీ మంత్ర జపమును ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో నీటిని చేతిలో పోసికొని దేవతీర్థముద్వారా (వ్రేళ్ళచివరల నుండి) పళ్ళెములో జలమును విడువవలయును)

(సూర్యో) సంధ్యో పస్థానము:

(ఉపస్థానము అనగా స్థాన నియమముతో కూడి ప్రార్థనము. ఉపస్థాన మంత్రములను ప్రాతఃకాలము మరియు మధ్యాహ్న కాలముల యందు ప్రాఙ్ముఖముగా (తూర్పుదిశగా) నిలబడి, సాయంకాలమునందు పశ్చిమాభి ముఖముగా (పడమర దిశగా) కూర్చుండి పఠింపవలెను)



సాయంసంధ్యోపస్థానము: (సాయంకాలము పశ్చిమాభిముఖముగా కూర్చుండి కమల సదృశముగ ముకుళిత హస్తుడై సూర్యోపస్థానమును పఠింపవలయును)

యచ్చిద్ధితేదిదశర్చస్య సూక్తస్య అజీగర్తిః శునశ్శేప ఋషిః వరుణో దేవతా–గాయత్రీ చ్ఛందః వరుణోపస్థానే వినియోగః॥

ఓం యచ్చిద్ధితే విశోయథా ప్రదేవ వరుణవ్రతమ్। మినీమసిద్య వీద్యవి। మానోవధాయ హత్నవే జిహీళా నస్యరీరధః। మాహృణా నస్య మన్యవే। విమృళీ కాయతే మనోరథీరశ్వం న సందిదీతం। గీర్భివరుణసీమహి పరాహిమే విమన్యవః పతంతి వస్య ఇష్టయే। వయోనవసతీ రుప క్రదాక్షత్ర స్రయం నరమా వరూణం కరామహే।

మృళీకాయోరుచక్షసం। తదిత్సమాన మాశాతే నేనంతాన ప్రయుచ్ఛతః। ధృతవ్రతాయుదాశుషే। వేదాయోవీనాం పదమంతరిక్షేణ పతతాం। వేదనావస్సముద్రియః। వేదమాసోధృత వ్రతో ద్వాదశప్రజావాతః। వేదాయ ఉపజాయతే। వేదంవాతస్య వర్తనీ మురోర్‌ఋష్వస్య బృహతః। వేదాయే అధ్యాసతే। నిషసాద ధృతవ్రతో వరుణః పస్త్యా3(ని) స్వా, సామ్రాజ్యాయ సుక్రతుః।

జాతవేదస ఇత్యస్యసూక్తస్య మరీచిపుత్రః కశ్యపఋషిః – జాతవేదాగ్నిర్ దుర్గాదేవతా–త్రిష్టుప్ఛందః సాయం స్సంధ్యోపస్థానే వినియోగః॥

జాత వేదసే సునవామ సోమ మరాతీయతో నిదహాతివేదః సనః పర్‌షదతి దుర్గణి విశ్వానావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః॥

తచ్ఛంయోరా వృణీమహే గాతుం యజ్ఞాయ గాతుం యజ్ఞ పతయే దైవీ స్వస్తిరస్తునః।

స్వస్తిర్మా నుషేభ్యః ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజమ్। శన్నో అస్తు ద్విపదే శం చతుష్పదే। ఓం నమో బ్రహ్మణే నమోఽ అస్త్వగ్నయే నమః పృధివ్యై నమ ఓషధీభ్యః నమోవాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే మహతే కరోమి॥ ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

(కూర్చుని) ప్రాణాయామ్య

ఓం భూః – ఓం భువః – ఓం సువః – ఓం మహః – ఓం జనః – ఓం తపః – ఓం సత్యం – ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ – ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్।

సాయం సంధ్యోపస్థానం కరిష్యే॥ (నీటిని పళ్లెములో విడువవలెను)

(నిలబడి) గాయత్రీ ప్రస్థాన ప్రార్థన

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యోఽభ్యను జ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథా సుఖమ్॥
గుహ్యాతి గుహ్య గోప్త్రీ త్వం గృహాణాస్మత్ కృతం జపమ్।
సిద్ధిర్భవతు మే దేవీ త్వత్ ప్రసాదాత్ సురేశ్వరి॥

స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృధివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం
మహ్యం దత్వా ప్రయాతుం బ్రహ్మలోకమ్॥

సాయంకాల సంధ్యావందన దిగ్దేవతా నమస్కారము

ఓం నమః ప్రతీచ్యై (పడమర) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం
ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమ ఉదీచ్యైదిశే (ఉత్తరం) యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం
ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమః ప్రాచ్యైదిశే (తూర్పు) యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం
ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః.
ఓం నమో దక్షిణాయై (దక్షిణం) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం
ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమ ఊర్ధ్వాయై (పైకి) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం
ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమోఽధరాయై (క్రిందికి) దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం
ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమోఽవాంతరాయై(పైన చుట్టూ) దిశే యాశ్చ దేవతా
ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో అంతరిక్షాయై (పైన చుట్టూ) దిశే యాశ్చ దేవతా
ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్బశ్చ నమః

ఋషి దేవతాది నమస్కారము (ఇతి సూర్యాభి ముఖ ఋషి నమస్కృత్య.)

ఓం నమో గంగా యమున యో ర్మధ్యే యేవసంతి–
తేమే ప్రసన్నాత్మాన చిరంజీవితం వర్ధయంతి.
ఓం నమో గంగా యమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః.

01. ఓం సంధ్యాయై నమః, 02. ఓం సావిత్ర్యై నమః, 03. ఓం గాయత్ర్యై నమః, 04. ఓం సరస్వత్యై నమః, 05. ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః 06. ఓం దేవేభ్యో నమః 07. ఓం ఋషిభ్యో నమః, 08. ఓం మునిభ్యో నమః, 09. ఓం గురుభ్యో నమః, 10. ఓం మాతృభ్యో నమః, 11. ఓం పితృభ్యో నమః, 12. ఓం కామోకార్షీ న్మన్యుర కారషీన్ న్నమో నమః.

ఓం పృథి వ్యాప స్తేజో వాయు రాకాశాత్।
ఓం నమో భగవతే వాసు దేవాయ।
యాగ్ంం సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణిచ।
సాయం ప్రాతర్నమస్యంతి సామా సంధ్యాభిరక్షతు॥

దేవతా స్మరణము

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే ।
శివస్య హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయగ్ంశివః ॥
యథాశివ మయోవిష్ణు రేవంవిష్ణుమయశ్శివః
యథాంతరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి ॥
బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో గరుడధ్వజః ।
బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః॥
నమోబ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయచ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీగోవిందాయ నమో నమః॥
క్షీరేణస్నాపితాదేవి చందనేన విలేపితే।
బిల్వపత్రార్చితేదేవి త్వామహంశరణంగతః ॥

నారాయణ నమస్కృతి

నమోఽస్త్వనన్తాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే।
సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్రకోటి యుగధారిణే నమః
భద్రన్నో అభివాదయ నమః.

భూమ్యాకాశాభి (పితృమాతృ) వందనము

ఇదం ద్యావాపృథివీ సత్య మస్తు పిత ర్మాత ర్యది హో
ప్రబ్రువే వామ్
భూతం దేవానాం అవమే అవోభిః విద్యా మేషం
వృజినం జీరదానుమ్

ఆకాశాత్ పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్।
సర్వ దేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతిః।
శ్రీకేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యో న్నమఇతి॥

శ్లో॥ సర్వ వేదేషు యత్పుణ్యం సర్వ తీర్థేషు యత్ఫలమ్।
తత్ఫలం సమవాప్నోతి(పురుష ఆప్నోతి) స్తుత్వా దేవం జనార్దనమ్

వాసనాద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్త్రయమ్।
సర్వభూత నివాసోఽసి వాసుదేవ నమోఽస్తు తే॥

అభివాదనము:

(ఎడమచేతి చూపుడు(వేలు, మధ్య(వేలుతో కుడి చెవి తమ్మెను, కుడిచేతి చూపుడు(వేలు, మధ్య(వేలితో ఎడమ చెవి తమ్మెను పట్టుకొనవలెను. కుడిచేయి పైకి ఉండవలెను. ఈ(కింది విధముగా తమ, తమ గోత్ర ప్రవర, నామాదికములను చెప్పుకొని రెండు చేతులు జోడించి అభివాదనము చేయవలయును)

" చతుస్సాగర పర్యన్తం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు (ఏక, ద్వి, త్రి, పంచ, సప్త .... (Ex.:ఆత్రేయస, ఆర్చనానస, శ్రావాస్య త్రియాఋషీయ) ఆర్షేయ ప్రవరాన్విత .... (Ex.:ఆత్రేయస) స గోత్రః ఆశ్వలాయన సూత్రః, ఋక్ శాఖాధ్యాయీ శ్రీ........................(పేరు) శర్మాన్ అహం భో అభివాదయే॥"

(కూర్చుని) ॥ **ఆచమ్య** ॥

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః,ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్దనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

సమర్పణము

(కుడిచేతిలో జలమునుంచుకొని ఈక్రింది శ్లోకమును పఠించి ఈశ్వరార్పణముగా పళ్ళెములో నీటిని వదలివేయవలెను)

శ్లో॥ యస్యస్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపస్సంధ్యా క్రియాదిషు।
న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్।

శ్లో॥ మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం జనార్దన।
యత్కృతం తు మయా దేవ పరిపూర్ణం తదస్తు తే॥
అనేన సాయం సంధ్యావందనేన
భగవాన్ సర్వాత్మకః తత్సర్వం శ్రీ వాసుదేవః ప్రీణాతు.

(అనుచు జలమును పళ్ళెములో వదలవలెను)

శ్లో॥ అబ్రహ్మలోకాదాశేషాత్ ఆలోక లోక పర్వతాత్।
యేవ సంతి ద్విజా దేవాః తేభ్యో నిత్యం నమో నమః॥

శ్లో॥ కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్॥
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి[1]॥

// ఓం తత్సత్ సర్వం శ్రీ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు //

మధ్యే మధ్యే మంత్ర తంత్ర స్వర వర్ణ లోప దోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం విష్ణోర్నామత్రయ మంత్రజపం కరిష్యే।
కేశవాయ నమః నారాయణాయ నమః మాధవాయ నమః।
కేశవనారాయణమాధవ కేశవనారాయణమాధవేభ్యోనమః॥

అద్యానో దేవ సవితః ప్రజా వత్సావీ, స్సౌభగం,
పరా దుష్వప్న్యం సువ।
విశ్వాని దేవ సవిత ర్ధురితాని పరాసువ, యద్భద్రం తన్న అసువ॥
(కూర్చున్న స్థలమందు ఉదక ప్రోక్షణమును చేసి
ఉంగరపు వ్రేలితో నొసట రక్షాధారణ చేసుకొనవలెను)

ఓం తత్సద్బ్రహ్మార్పణమస్తు

/ఇతి ఋగ్వేదీయ సాయం సంధ్యోపాసనమ్ సమాప్తమ్/

([1]భగవద్భక్తిభావము లేకుండా చేసెడి నిష్కామకర్మ శోభించదు. అట్లే భక్తివినా అపారమైన శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదించినను అది రాణించదు. కావున కామ్యకర్మలు భక్తిసంభరితములైనప్పుడే అవి శుభప్రదములు, ముక్తి కారకములు అగును. ఒకవేళ కోరిక లేకుండా (నిష్కామ్య) కర్మలను ఆచరించినను అవి భగవదర్పితములుగా జరిగినప్పుడే లక్ష్యము సిద్ధించును. కనుకనే సంధ్యోపాసనము ఇత్యాది నిత్యకర్మలు చేయునప్పుడు ముందుగా సంకల్పంలో - పరమేశ్వర ముద్దిశ్య, పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం అనియు, ముగించునప్పుడు 'కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా ...', అను శ్లోకము విధిగా చెప్పవలయునని చేర్చబడినది. తద్వారా మనం చేసే కర్మలన్నీ మనకు తెలియకుండానే పవిత్రములై, శుభప్రదములగుచున్నవి. లోకకళ్యాణమునకు హేతువులు అగుచున్నవి. ఇదియే మన సనాతన ఋషి సంప్రదాయములో దాగియున్న గొప్పదనము). --- ఓం ఓం ఓం ---

శివపంచాక్షరి స్తోత్రం

01. ఓం నాగేంద్ర హారాయ త్రిలోచనాయ భస్మాంగరాగాయ మహేశ్వరాయ।
నిత్యాయ శుద్ధాయ దిగంబరాయ తస్మై **న**కారాయ నమశ్శివాయ॥
02. మందాకినీ సలిల చందన చర్చితాయ నందీశ్వర ప్రమథనాథ మహేశ్వరాయ।
మందార ముఖ్య బహుపుష్ప సుపూజితాయ తస్మై **మ**కారాయ నమశ్శివాయ॥
03. శివాయ గౌరీ వదనారవింద(వదనాబ్జవృ(బృ)ంద) సూర్యాయ దక్షధ్వర నాశకాయ।
శ్రీ నీలకంఠాయ వృషధ్వజాయ తస్మై **శి**కారాయ నమశ్శివాయ॥
04. వశిష్ఠ కుంభోద్భవ గౌతమార్య మునీంద్ర దేవార్చిత శేఖరాయ।
చంద్రార్క వైశ్వానర లోచనాయ తస్మై **వ**కారాయ నమశ్శివాయ॥
05. యక్ష(యజ్ఞ)స్వరూపాయ జటాధరాయ పినాకహస్తాయ సనాతనాయ।
దివ్యాయ దేవాయ(సుదివ్య దేహాయ) దిగంబరాయ తస్మై **య**కారాయ నమశ్శివాయ॥
పంచాక్షరమిదం పుణ్యం యఃపఠేత్ ఛ్చివసన్నిధౌ శివలోక మవాప్నోతి శివేన సహ మోదతే.

ఓం విశ్వనాథాష్టకమ్

గఙ్గాతరంగ రమణీయ జటాకలాపం, గౌరీ నిరన్తర విభూషిత వామభాగమ్।
నారాయణప్రియమనంగమదాపహారం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
వాచామగోచరమనేక గుణస్వరూపం, వాగీశవిష్ణుసురసేవిత పాదపీఠమ్ (పాదపద్మమ్)
వామేన విగ్రహవరేణ కలత్రవంతం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
భూతాధిపం భుజగభూషణభూషితాంగం, వ్యాఘ్రాజినాంబరధరం జటిలం త్రినేత్రమ్।
పాశాంకుశాభయవరప్రదశూలపాణిం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
శీతాంశుశోభితకిరీటవిరాజమానం, భా(ఫా)లేక్షణానల విశోషిత పంచబాణమ్।
నాగాధిపారచిత భాసురకర్ణపూరం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
పంచాననం దురితమత్తమతంగజానాం, నాగాంతకం దనుజపుంగవపన్నగానామ్।
దావానలం మరణశోకజరాటవీనాం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
తేజోమయం సగుననిర్గుణమద్వితీయం, ఆనందకందమపరాజితమప్రమేయమ్।
నాగాత్మకం సకళనిష్కళమాత్మరూపం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
ఆశాం విహాయ పరిహృత్య పరస్య నిందాం పాపే రతిం చ సునివార్య మనః సమాధౌ।
ఆదాయ హృత్కమలమధ్యగతం పరేశం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
రాగాదిధోషరహితం స్వజనానురాగం, వైరాగ్యశాంతినిలయం గిరిజా సహాయమ్।
మాధుర్యధైర్యసుభగం గరాళాభిరామం, వారాణసీపురపతిం భజ విశ్వనాథమ్॥
వారాణసీపురపతేః స్తవనం శివస్య వ్యాఖ్యాతమష్టకమిదం పఠతే మనుష్యః
విద్యాం శ్రియం విపులసౌఖ్యమనంతకీర్తిం, సంప్రాప్య దేహవిలయే లభతే చ మోక్షమ్॥

శ్రీ రుద్ర స్తుతిః

నమో దేవాయ మహతే దేవదేవాయ శూలినే, త్ర్యంబకాయ త్రినేత్రాయ యోగినాం పతయే నమః
నమోస్తు దేవదేవాయ మహాదేవాయ వేధసే। శంభవే స్థాణవే నిత్యం శివాయ పరమాత్మనే॥
నమః సోమాయ రుద్రాయ మహాగ్రాసాయ హేతవే। ప్రపద్యేహం విరూపాక్షం శరణ్యం బ్రహ్మచారిణమ్॥
మహాదేవం మహాయోగ-మీశానం-త్వంబికాపతిమ్। యోగినాం యోగదాకారం యోగమాయాసమాహృతమ్॥
యోగినాం గురుమాచార్యం యోగగమ్యం సనాతనమ్। సంసారతారణం రుద్రం బ్రహ్మాణం బ్రహ్మణోధిపమ్॥
శాశ్వతం సర్వగం శాంతం బ్రహ్మాణం బ్రాహ్మణప్రియమ్। కపర్దినం కళామూర్తిం అమూర్తిం అమరేశ్వరమ్॥
ఏకమూర్తిం మహామూర్తిం వేదవేద్యం సతాం గతిమ్। నీలకంఠం విశ్వమూర్తిం వ్యాపినం విశ్వరేతసమ్॥
కాలాగ్నిం కాలదహనం కామినం కామనాశనమ్। నమామి గిరిశం దేవం చంద్రావయవభూషణమ్॥
త్రిలోచనం లేలిహానమాదిత్యం పరమేష్ఠినమ్। ఉగ్రం పశుపతిం భీమం భాస్కరం తమసః పరమ్॥

ఇతి శ్రీకూర్మపురాణే వ్యాసోక్త రుద్రస్తుతిః సంపూర్ణమ్

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్





Kiron Type Institute